

Reißkniebeuge

»die Kniebeuge mit Mehrwert«

mit Andreas (iq athletik)

Die Reißkniebeuge beschreibt das Ausführen einer Kniebeuge, bei der die Hantellast mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten wird.

Der Wert der Reißkniebeuge liegt besonders in den folgenden Effekten:

- Verbessern der gesamten Körperstabilisierung
- Verbessern der Beweglichkeit in den oberen Extremitäten
- Verbessern der Stabilität in den Schultergelenken
- Schulen koordinativer Fähigkeiten
- Während dem Ausführen der Übung kann die korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule kaum verlassen werden
- **Einsatz: Prävention bis Leistungssport!**

